



WAZN KAM KARNE KA TARIQA (HINDI)



वज़न कम करने का तरीका



- ❖ दुबला और कमखोर बना अल्लाह को पसन्द है 02
- ❖ क्या बैठ कर काम करने से मोटापा आता है ? 09
- ❖ वज़न दार शक्कर का मज़ाक उड़ाता हराम है 03
- ❖ रोज़ाना घौन घन्टा पैदल चलिए 10
- ❖ जिंदा रह खाने से होने वाली गुनाहों की बीमारियाँ 07
- ❖ वज़न कम करने के लिये कौ शरीफ़ पकाने का तरीका 12
- ❖ मोटापा मोत का सबसे बुरा सक्ता है ! 08
- ❖ छा का फ़ौरन सो जाने के मुफ़ायदा 14

مكتبة المدينة
(مركز اسلامی)

शेख़े हाकिम, अमीर अहले सुन्नत, बानिये दा'वते इस्लामी, हुज़रते अल्लामा मौलाना अबू विलाल

मुहम्मद इल्यास ब्रतार क़दिरि २-जव़ी

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى سَيِّدِ الْمُرْسَلِيْنَ
اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

किताब पढ़ने की दुआ

अज : शैखे तरीक़त, अमीरे अहले सुन्नत, बानिये दा'वते इस्लामी, हज़रते अल्लामा मौलाना
अबू बिलाल मुहम्मद इल्यास अन्तार कादिरी र-जवी دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَه

दीनी किताब या इस्लामी सबक पढ़ने से पहले जैल में दी हुई दुआ पढ़ लीजिये
إِنْ شَاءَ اللّٰهُ عَزَّوَجَلَّ जो कुछ पढ़ेंगे याद रहेगा। दुआ येह है :

اَللّٰهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَاَنْشُرْ
عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ

तरजमा : ऐ **اَللّٰهُ** ! عَزَّوَجَلَّ हम पर इल्म व हिक्मत के दरवाजे खोल दे और हम पर अपनी
रहमत नाज़िल फ़रमा ! ऐ अ-ज़मत और बुजुर्गी वाले । (المُستطرف ج ١ ص ٤٠ دارالفکر بیروت)

नोट : अव्वल आख़िर एक एक बार दुरूद शरीफ़ पढ़ लीजिये ।

तालिबे गुमे मदीना

व बक़ीअ

व मग़ि़रत



13 शव्वालुल मुकर्रम 1428 हि.

वज़न कम करने का तरीका

येह रिसाला (वज़न कम करने का तरीका)

शैखे तरीक़त, अमीरे अहले सुन्नत, बानिये दा'वते इस्लामी हज़रत अल्लामा मौलाना
अबू बिलाल मुहम्मद इल्यास अन्तार कादिरी र-जवी دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَه ने उर्दू ज़बान में तहरीर
फ़रमाया है ।

मजलिसे तराजिम (दा'वते इस्लामी) ने इस रिसाले को हिन्दी रस्मुल ख़त में तरतीब दे कर
पेश किया है और मक-त-बतुल मदीना से शाअज़ करवाया है । इस में अगर किसी जगह कमी बेशी
पाएँ तो मजलिसे तराजिम को (ब ज़रीअए मक्तूब या ई-मेल) मुत्तलअ फ़रमा कर सवाब कमाइये ।

राबिता : मजलिसे तराजिम (दा'वते इस्लामी)

मक-त-बतुल मदीना

सिलेक्टेड हाउस, अलिफ़ की मस्जिद के सामने, तीन दरवाज़ा,

अहमदआबाद-1, गुजरात,

फ़ोन : 079-25391168 MO. 9374031409

E-mail : maktabahind@gmail.com

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ
أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

वज़्न कम करने का तरीका

दुरूद शरीफ़ की फज़ीलत

रसूले नज़ीर, सिराजे मुनीर, महबूबे रब्बे कदीर
صَلَّى اللَّهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ का फ़रमाने दिल पज़ीर है : जिन्हे इलाही की कसरत
करना और मुझ पर दुरूदे पाक पढ़ना फ़क़्र (या'नी तंग दस्ती) को दूर करता है।

(الْقَوْلُ الْبَدِيعُ ص २७३، معرفة الصحابة لابی نعیم ج ۲ ص ۵۲۰)

صَلُّوْا عَلَى الْحَبِيبِ! صَلَّی اللَّهُ تَعَالَى عَلَى مُحَمَّدٍ

जो कोई वज़्न कम करने की निय्यत करे उस के लिये सब से
बड़ी रुकावट “खाऊं खाऊं” का वज़ीफ़ा पढ़ने वाला नफ़्स है जो कि
कमजोरी वगैरा के झूटे डरावे देता रहता है और रहा खाने पीने का शौकीन
बन्दा ! तो वोह भी फिर मन भाता “डरावा” पा कर ख़ूब खाता, बदन
बढ़ाता और अन्जामे कार तरह तरह के अमराज़ में फंसता चला जाता है।
लिहाज़ा म-दनी इल्तिजा है कि आप का वज़्न ज़ियादा है तो इबादत पर
कुव्वत हासिल करने की निय्यत से कम करने का सन्जी-दगी से ज़ेहन
बनाइये और इस पर मदद हासिल करने के लिये इब्तिदाअन चन्द
रिवायतें वगैरा पढ़िये ताकि अज़्म में पुख़्तगी आए, जब ज़ेहन बन जाए
कि मुझे दुन्या व आख़िरत की बेहतरियां पाने के लिये वज़्न मो'तदिल

फ़रमाने मुस्तफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस ने मुझ पर एक बार दुरूदे पाक पढ़ा **अल्लाह** (स्ल) उस पर दस रहमतें भेजता है।

(Normal) करना ही करना है तो **अल्लाह** عَزَّوَجَلَّ से भलाई की तौफ़ीक़ तलब करते हुए मज़ीद आगे की सुतूर पढ़िये (वज़्न कम करने का तरीका आगे आ रहा है)

दुबला और कमख़ोर बन्दा अल्लाह को पसन्द है

ठांस ठांस कर खाना, बदन मोटा बनाना और उभरी हुई तोंद लिये लिये फिरना देखने वाले पर बहुत बुरा तअस्सुर छोड़ता है ! अपने वज़्न का ख़याल रखिये कि इबादत पर मदद हासिल करने की निय्यत से सिह्हत अच्छी और वज़्न मो 'तदिल (Normal) रखना कारे सवाबे आख़िरत और ख़ौफ़े खुदा के बाइस दुबला पतला होना बाइसे सआदत है, **फ़रमाने मुस्तफ़ा** صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ है : **अल्लाह** عَزَّوَجَلَّ को तुम में सब से ज़ियादा पसन्द वोह बन्दा है जो कम खाने वाला और ख़फ़ीफ़ (या 'नी हलके) बदन वाला है। (अल्लामुल्लवग़िर ललसुयुतु २० स २०१) (२२१)

अल्लाह को मोटा शख्स ना पसन्द है

बराए करम ! अपने हाल पर रहूम कीजिये, यकीन मानिये **मोटापा** बजाते खुद एक मन्हूस मरज़ बल्कि बे शुमार अमराज़ का मज्मूआ है, **मोटापा** नेक कामों में रुकावट बनता है, **मोटापे** की सब से बड़ी और तशवीश नाक आफ़त बयान करते हुए **अमीरुल मुअमिनीन** सय्यिदुना फ़ारूके आ'ज़म رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ फ़रमाते हैं : **अल्लाह** तआला

फरमाने मुखफा : صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जो शख्स मुझ पर दुरुदे पाक पढ़ना भूल गया वोह ज़िन्नत का रास्ता भूल गया । (طرائف)

मोटे जी इल्म को ना पसन्द करता है । (الجوع مع موسوعة ابن أبي الدنيا ج ٤ ص ٩٤ رقم ٨١)

क्यूं कि मोटापा ग़फ़लत और ज़ियादा खाने पर दलालत करता है और येह

बुरी बात है ख़ास तौर पर जी इल्म के लिये । (تحائف السادة للزبيدي ج ٩ ص ١٢)

याद रहे ! उ-लमाए किराम رَحِمَهُمُ اللهُ السَّلَامُ फ़रमाते हैं कि वोह फ़रबिही

(या'नी मोटापा) मज़मूम है जो (बहुत खाने पीने और ऐश व इशरत के ज़रीए)

क़स्दन पैदा की जाए, कुदरती मोटापे का यहां ज़िक्र नहीं है ।

(مِرْقَاةُ الْمَفَاتِيحِ ج ١٠ ص ٣٦٢ تحت الحديث ٦٠١٠) (मोटापे की वजह से किसी

मुसलमान पर हंस कर, छेड़ कर दिल दुखाना गुनाह है)

वज़न दार शख्स का मज़ाक़ उड़ाना ह़राम है

अगर कोई ज़ियादा खाता हो, बेशक ख़ूब मोटा ताज़ा हो मगर उस

का मज़ाक़ उड़ाना बल्कि उस की तरफ़ देख कर ईज़ा देने वाले अन्दाज़

में मुस्कराना या इशारे करना ह़राम और जहन्नम में ले जाने वाला काम है,

नीज़ येह भी याद रखिये कि हर एक के मोटापे का सबब ज़ियादा खाना

ही हो येह भी ज़रूरी नहीं, मुशा-हदा येह है कि बा'ज़ इस्लामी भाई वज़न

कम करने के लिये ग़िज़ाओं की परहेज़ियों की कोशिशों के बा वुजूद वज़न

कम करने में नाकाम रहते हैं जिस का मा'ना साफ़ ज़ाहिर है कि किसी

बीमारी या दवाओं के मन्फ़ी अ-सरात की वजह से बेचारों का बदन फूल

फ़रमावे मुख़फ़ा : صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस के पास मेरा ज़िक्र हुवा और उस ने मुझ पर दुरूदे पाक न पढ़ा तहकीक वोह बद बख़्त हो गया । (अब्दुल)

जाता होगा । बहर हाल मोटापे का कोई भी सबब हो दिल आज़ारी की इजाज़त नहीं ।

डकारें आना ज़ियादा खाने की अ़लामत है

डकारें आना ज़ियादा खाने की अ़लामत है चुनान्चे अल्लाह

عَزَّوَجَلَّ के प्यारे हबीब हबीब صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ने एक शख्स की डकार सुनी तो फ़रमाया : अपनी डकार कम कर, इस लिये कि क़ियामत के दिन सब से ज़ियादा भूका वोह होगा जो दुन्या में ज़ियादा पेट भरता है ।

(شرحُ السّنة للبغوی ج ۷ ص ۲۹۴ حدیث ۳۹۴۴)

(या'नी अबू जुहैफ़ा (رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ) फ़रमाते हैं : अल्लाह की क़सम !

जिस दिन सरवरे काएनात, शहन्शाहे मौजूदात صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ने मुझ से येह बात इर्शाद फ़रमाई, उस रोज़ से ले कर आज तक (या'नी ता

दमे बयान) मैं ने कभी पेट भर कर नहीं खाया और मुझे अल्लाह عَزَّوَجَلَّ

से उम्मीद है कि आयन्दा भी (पेट भर कर खाने से) मेरी हिफ़ाज़त

फ़रमाएगा ।

(قُوْتُ الْقُلُوب ج ۲ ص ۲۸۲)

खाने की मिक्दार

फ़रमाने मुस्तफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ है : “आदमी अपने पेट से

ज़ियादा बुरा बरतन नहीं भरता, इन्सान के लिये चन्द लुक़मे काफ़ी हैं जो उस

फ़रमाने मुखफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस ने मुझ पर दस मरतबा सुब्ह और दस मरतबा शाम दुरूदे पाक पढ़ा उसे क़ियामत के दिन मेरी शफ़ाअत मिलेगी । (مُعْتَمَد)

की पीठ को सीधा रखें, अगर ऐसा न कर सके तो तिहाई (1/3) खाने के लिये तिहाई पानी के लिये और एक तिहाई सांस के लिये हो ।”

(سُنَنِ ابْنِ مَاجَه ج ٤ ص ٤٨ حديث ٣٣٤٩)

लज़ज़त के लिये डट कर खाना कुफ़्फ़ार की सिफ़त है

याद रहे ! मोटा होना या लज़ज़त के लिये कोई ग़िज़ा इस्ति’माल करना या पेट भर कर खाना गुनाह नहीं, अलबत्ता इन चीज़ों से बचना बहुत मुनासिब है । जैसा कि सदरुशशरीअह, बदरुत्तरीक़ह हज़रते अल्लामा मौलाना मुफ़्ती मुहम्मद अमजद अली आ’जमी عَلَيْهِ رَحْمَةُ اللهِ الْقَوِي फ़रमाते हैं : भूक से कम खाना चाहिये और पूरी भूक भर कर खाना खाना मुबाह है या’नी न सवाब है न गुनाह, क्यूं कि इस का भी सहीह मक़सद हो सकता है कि ताक़त ज़ियादा होगी और भूक से ज़ियादा खाना लेना हराम है । ज़ियादा का येह मतलब है कि इतना खा लेना जिस से पेट ख़राब होने का गुमान है, म-सलन दस्त आएंगे और तबीअत बद मज़ा हो जाएगी । (لُزْمُ الْمُخْتَار ج ٩ ص ٥٦٠) आगे चल कर मज़ीद फ़रमाते हैं : कुरआने करीम में कुफ़्फ़ार की सिफ़त येह बयान की गई कि खाने से उन का मक़सूद तमत्तोअ व तनअ-उम (या’नी लज़ज़त व मज़ा लेना) होता है और हदीस में कस्स्ते ख़ोरी (या’नी ज़ियादा खाना) कुफ़्फ़ार की सिफ़त बताई गई ।

(बहारे शरीअत, जि. 3, स. 375)

फ़रमाने मुस्तफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस के पास मेरा ज़िक्र हुवा और उस ने मुझ पर दुरूद शरीफ न पढ़ा उस ने जफ़ा की। (عبدالرزاق)

12 माह की इबादत से बढ़ कर नफ़अ बख़्श फ़ै'ल

अपने नफ़्स को मारते हुए रिज़ाए इलाही عَزَّوَجَلَّ के लिये कम खाना बहुत बड़ी सआदत है और ख़्वाहिशे नफ़्स को तर्क करने का फ़ाएदा तो देखिये ! हज़रते सय्यिदुना अबू सुलैमान عَلَيْهِ رَحْمَةُ الْحَنَانِ फ़रमाते हैं : “नफ़्स की किसी ख़्वाहिश को छोड़ देना 12 माह के दिन के रोज़ों और रात की इबादतों से भी बढ़ कर दिल के लिये नफ़अ बख़्श है।”

(قُوتُ الْقُلُوبِ ج २ ص २९२)

खाना ज़ियादा तो नज़अ की सख़्तियां भी ज़ियादा

मन्कूल है : “बेशक सकराते मौत की शिदत दुन्या की लज़ज़तों के मुताबिक़ है।” तो जिस ने ज़ियादा लज़ज़तें उठाई उसे नज़अ की तक्लीफ़ भी ज़ियादा होगी।

(مِنْهَاجُ الْعَابِدِينَ ص ९६)

क़ियामत में भूके होंगे

फ़रमाने मुस्तफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ है : बहुत से लोग दुन्या में ज़ियादा खाने वाले और आसूदा ज़िन्दगी गुज़ारने वाले हैं मगर क़ियामत के दिन वोह भूके नंगे होंगे। और बहुत से लोग दुन्या में भूके नंगे हैं मगर क़ियामत के दिन ने'मतों में होंगे।

(شُعَبُ الْإِيمَانِ ج २ ص १७० حَدِيثُ १६६)

भूक की ने'मत भी दे और सब्र की तौफ़ीक़ दे

या खुदा हर हाल में तू शुक्र की तौफ़ीक़ दे

फ़रमावे मुखफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जो मुझ पर रोज़े जुमुआ दुरुद शरीफ़ पढ़ेगा मैं कियामत के दिन उस की शफ़ाअत करूंगा। (क़ुत्बुल मुक़द्दस)

ज़ियादा खाने से होने वाली गुनाहों की बीमारियां

हुज्जतुल इस्लाम हज़रते सय्यिदुना इमाम अबू हामिद मुहम्मद

बिन मुहम्मद बिन मुहम्मद गज़ाली عَلَيْهِ رَحْمَةُ اللهِ الْوَالِي इशार्द फ़रमाते हैं :

ज़ियादा खाने से आ'जा में फ़ितना पैदा होता और फ़साद बरपा करने और

बेहूदा काम कर गुज़रने की रग़बत जनम लेती है, क्यूं कि जब इन्सान ख़ूब

पेट भर कर खाता है तो उस के जिस्म में **तकब्बुर** और आंखों में **बद**

निगाही की हवस चुटकियां लेती है, कान बुरी बातें सुनने के मुश्ताक़ रहते

हैं, ज़बान **फ़ोहूश गोई** (बे हयाई की बातों) पर आमादा होती है, शर्मगाह

शहवत रानी का तकाज़ा करती है, पाउं ना जाइज़ मक़ामात की तरफ़ चल

पड़ने के लिये बे क़रार होते हैं। इस के बर अक्स अगर इन्सान भूका हो

तो तमाम आ'जाए बदन पुर सुकून रहेंगे, न तो किसी बुराई का लालच

करेंगे और न ही बुराई को देख कर खुश होंगे। हज़रते उस्ताज़ अबू जा'फ़र

عليه رَحْمَةُ اللهِ الْاَكْبَر का इशार्दि गिरामी है : “पेट अगर भूका हो तो जिस्म के

बाकी आ'जा सैर या'नी पुर सुकून होते हैं, किसी शै का मुता-लबा नहीं

करते और अगर पेट भरा हुवा हो तो दूसरे आ'जा भूके रह जाने के बाइस

मुख़्तलिफ़ बुराइयों की तरफ़ रुजूअ करते हैं।” (مِنْهَاجُ الْعَابِدِينَ ص ۸۳)

ज़ियादा खाने से होने वाली 12 किस्म की जिस्मानी बीमारी

मोटा हो या दुबला पतला जो कोई भी ख़ूब डट कर खाने का

﴿فَرْمَاوِے مُخْتَفَا﴾ صَلَّى اللّٰهُ تَعَالٰی عَلَیْهِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم : मुझ पर दुरुदे पाक की कसरत करो बेशक यह तुम्हारे दिलिये तहारत है। (ابو یوسف)

आदी हो उसे किसी भी मोहलिक (या'नी हलाकत में डालने वाली) बीमारी के इस्तिक्बाल के लिये ज़ेहन बना लेना चाहिये क्यूं कि ज़ियादा खाने से पेट खराब होता है और बकौले अतिब्बा 80 फ़ीसद अमराज़ पेट की खराबी से पैदा होते हैं, जिन में 12 किस्में येह हैं : (1) दिमागी अमराज़ (2) आंखों की बीमारियां (3) ज़बान और गले की बीमारियां (4) सीने और फेफड़े के अमराज़ (5) फ़ालिज और लक्वा (6) जिस्म के निचले हिस्से का सुन हो जाना (7) शूगर (8) हाई ब्लड प्रेशर (9) दिमागी शिरयान (या'नी मज़ की नस) फट जाना (10) नफ़िसयाती अमराज़ (या'नी पागल हो जाना वगैरा) (11) जिगर और पित्ते के अमराज़ और (12) डिप्रेशन।

मोटापा मौत का सबब बन सकता है !

एक तिब्बी तहकीक़ के मुताबिक़ मोटे अफ़ाद में खून के लोथड़े (क्लोट्स, CLOTS) बनने का अमल तेज़ होता है, जो जल्द ज़िन्दगी ख़त्म करने का पेशख़ैमा बनता है। तहकीक़ के मुताबिक़ मोटापा मौत को दा'वत देने के बराबर है, क्यूं कि इस से खून के लोथड़े (क्लोट्स, CLOTS) बनना शुरू हो जाते हैं, टांगों में बनने वाले लोथड़े पूरे जिस्म में खून की रवानी मु-तअस्सिर करते हैं। एक और तिब्बी तहकीक़ के मुताबिक़ ज़ियादा मीठे और मुरग़न (या'नी घी, तेल और तरह तरह की

फ़रमाने मुस्तफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : तुम जहां भी हो मुझ पर दुरूद पढ़ो कि तुम्हारा दुरूद मुझ तक पहुंचता है। (जब्रान)

चिकनाइयों वाले) खाने और मशरूबात (DRINKS) न सिर्फ वज़न और मोटापे में इज़ाफ़े का बाइस बनते हैं बल्कि इन के इस्ति'माल से दिल और दिमाग़ की शिरयानों (या'नी ख़ून की बारीक नसों) में दौड़ने वाला ख़ून भी गाढ़ा हो जाता है जो दिल के दौरे या दिमागी रगों में ख़ून जमने जैसे जान लेवा आरिजों (या'नी बीमारियों) का सबब बन सकता है।

क्या बैठ कर काम करने से मोटापा आता है ?

बा'जू भारी भरकम अफ़राद अपनी सि-फ़ते बिस्यार ख़ोरी या'नी ख़ूब खाते पीते रहने की ख़स्लत से क़त्ए नज़र करते हुए येह कहते सुनाई देते हैं कि भई क्या करें, हमारा काम ही बैठने का है इस लिये वज़न बढ़ और पेट उभर गया है !!! येह उन की ग़लत फ़हमी है। ऐसों की ख़िदमत में अर्ज है इस से पहले कि डॉक्टर भारी फ़ीस ले कर किसी मोहलिक बीमारी की ख़बरे वहुशत असर सुना कर ख़ौफ़ से अधमुवा कर के आप को कम खाने और वज़न घटाने की ताकीद करे इस से क़ब्ल उम्मत के ख़ैर ख़्वाह सगे मदीना عَلَیْهِ السَّلَام की हमदर्दी से लबरेज़ म-दनी इल्तिजा क़बूल फ़रमा लीजिये और हुसूले सवाब की निय्यत से **पेट का कुफ़ले मदीना** लगाइये या'नी सादा ग़िज़ा और वोह भी ख़्वाहिश से कम खाइये और फिर बेशक पहले से ज़ियादा वक़्त बैठ कर काम कीजिये **إِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ** आप खुश अन्दाम (SMART) ही रहेंगे।

फ़रमाने मुखफ़ा : صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस ने मुझ पर दस मरतबा दुरुद पाक पढ़ा **अल्लाह** (طرائف) उस पर सो रहमतेँ नाज़िल फ़रमाता है।

किस का कितना वज़न होना चाहिये

क़द के मुताबिक़ मर्द के लिये फ़ी इन्च एक किलो वज़न मुनासिब है म-सलन साढ़े पांच फ़िट के मर्द के लिये 66 किलो और सवा पांच फ़िट की औरत का वज़न 59 किलो।

ठहरिये ! पहले ख़ून टेस्ट करवाइये

पहले शूगर (GLUCOSE) और लिपिड प्रोफ़ाइल (LIPID PROFILE) का टेस्ट करवा लीजिये। लिपिड में कोलेस्ट्रॉल (CHOLESTROL) भी शामिल है, इस के लिये कम अज़ कम 12 और ज़ियादा से ज़ियादा 14 घन्टे से पेट ख़ाली होना ज़रूरी है। हो सके तो रिज़ाए इलाही के लिये रोज़ा रख कर शाम को वक़्त की मिक्दार के मुताबिक़ येह तमाम टेस्ट करवाइये अगर रिपोर्ट ख़राब आए तो डॉक्टर के मश्वरे के मुताबिक़ वज़न की तरकीब कीजिये।

रोज़ाना पौन घन्टा पैदल चलिये

रोज़ाना 45 मिनट इस तरह पैदल चलिये : पहले 15 मिनट तेज़ क़दम, दूसरे 15 मिनट मो'तदिल (NORMAL) और आख़िरी 15 मिनट तेज़। इस तरह चलने से **إِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ** बहुत सारे जिस्मानी फ़वाइद के साथ वज़न में भी कमी आएगी।

वज़न कम करने का तरीका

दिन में सिर्फ़ एक बार खाना सुन्नत है अगर एक बार खाने से

फरमाने मुस्तफा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस के पास मेरा जिक्र हो और वोह मुझ पर दुरुद शरीफ न पड़े तो वोह लोगों में से कच्जस तरीन शख्स है । (तर्जुमہ)

कमज़ोरी आती हो तो दिन में दो मर्तबा खा लीजिये । चाहे एक बार खाएं या दो बार मगर भूक से कम खाना ज़रूरी है । तीन बार खाने बल्कि दो बार के इलावा दीगर अवकाश में मुख़्तलिफ़ चीज़ें खाने से बचिये । बीच में भूक लगे और खाना चाहें तो खीरा, ककड़ी, सलाद के पत्ते “डाइट सेब” वगैरा खा लीजिये । एक या दो मर्तबा जो खाना खाएंगे उस में सलाद वगैरा नीज़ उबली हुई या बहुत ही कम या’नी एक आध छोटी सी चम्मच तेल में पकाई हुई सब्ज़ियां । आलू न खाइये । अगर रोटी या चावल खाना ज़रूरी हो तो मज़कूरा सब्ज़ी के साथ सिर्फ़ आधी चपाती खाइये, चावल फ़क़त पानी में उबले हुए सिर्फ़ आधा कप, सिर्फ़ एक बोटी वोह भी छोटी सी बिगैर चरबी की, आम खाना ज़रूरी हो तो हफ़्ते में एक आध बार सिर्फ़ दरमियाना किस्म का आधा आम । पेट की तकलीफ़ों और तरह तरह की बीमारियों से बचने का बेहतरीन नुस्खा जो भी ग़िज़ा खाएं ख़ूब चबा कर खाएं, या’नी इतनी चबाएं कि ग़िज़ा पानी की तरह पतली हो कर खुद ही हल्क़ के नीचे उतर जाए । चाय पीना चाहें तो “स्कीमड मिल्क” की फ़ीकी ही पी लीजिये अगर बिगैर मिठास के न पी सकें तो डॉक्टर ÜÜ, ð±Ü\$Ö# ÜÜÜ } ðCANDEREL की एक गोली डाल लीजिये, (कहा जाता है कि केन्डरल दिमाग़ के लिये मुज़िर है) अगर शूगर का मरज़ न हो तो मुम्किन सूरत में चीनी की जगह चाय में शहद या गुड़ डाल लीजिये । (दिन रात में सिर्फ़ दो बार दरमियाना कप वोह भी आधा आधा

फ़रमाने मुखफा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस के पास मेरा ज़िक्र हो और वोह मुझ पर दुरूद शरीफ न पढ़े तो वोह लोगों में से कन्जस तरीन शख्स है। (तर्जुमा)

कमजोरी आती हो तो दिन में दो मर्तबा खा लीजिये। चाहे एक बार खाएं या दो बार मगर भूक से कम खाना ज़रूरी है। तीन बार खाने बल्कि दो बार के इलावा दीगर अवकात में मुख्तलिफ़ चीज़ें खाने से बचिये। बीच में भूक लगे और खाना चाहें तो खीरा, ककड़ी, सलाद के पत्ते “डाइट सेब” वगैरा खा लीजिये। एक या दो मर्तबा जो खाना खाएंगे उस में सलाद वगैरा नीज़ उबली हुई या बहुत ही कम या’नी एक आध छोटी सी चम्मच तेल में पकाई हुई सब्जियां। आलू न खाइये। अगर रोटी या चावल खाना ज़रूरी हो तो मज़कूरा सब्जी के साथ सिर्फ़ आधी चपाती खाइये, चावल फ़क़त पानी में उबले हुए सिर्फ़ आधा कप, सिर्फ़ एक बोटी वोह भी छोटी सी बिगैर चरबी की, आम खाना ज़रूरी हो तो हफ़्ते में एक आध बार सिर्फ़ दरमियाना किस्म का आधा आम। पेट की तकलीफ़ों और तरह तरह की बीमारियों से बचने का बेहतरीन नुस्खा जो भी ग़िज़ा खाएं ख़ूब चबा कर खाएं, या’नी इतनी चबाएं कि ग़िज़ा पानी की तरह पतली हो कर खुद ही हल्क़ के नीचे उतर जाए। चाय पीना चाहें तो “स्कीमड मिल्क” की फ़ीकी ही पी लीजिये अगर बिगैर मिठास के न पी सकें तो डॉक्टर के मश्वरे से चाय के कप में CANDEREL की एक गोली डाल लीजिये, (कहा जाता है कि केन्डरल दिमाग़ के लिये मुज़िर है) अगर शूगर का मरज़ न हो तो मुम्किन सूरत में चीनी की जगह चाय में शहद या गुड़ डाल लीजिये। (दिन रात में सिर्फ़ दो बार दरमियाना कप वोह भी आधा आधा

फ़रमाने मुखफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : उस शख्स की नाक खाक आलूद हो जिस के पास मेरा ज़िक्र हो और वोह मुझ पर दुरूदे पाक न पड़े । (१७)

पिये) चरबी, घी, खाने का तेल, अन्डे की ज़र्दी, डेरी (DAIRY) की चीज़ें म-सलन मख्वन, पनीर (CHEESE) और हर तरह की चिकनाहट वाली गिज़ाएं मीठे और क्रीम वाले बिस्किट, मुख़्तलिफ़ मीठी डिशें जैसा कि खबड़ी, खीर, फ़िरनी, पुटीन (PUDDING) फ्रूट जेली, कस्टर्ड, फ़ालूदा वगैरा । केक, पेस्ट्रियां, कोको चॉकलेट और टोफ़ियों, निमकों वालों की तली हुई चीज़ों, CREAM लगी हुई या मीठी गिज़ाओं, मिठाइयों, आइसक्रीम, ठण्डे मशरूबात (COLD DRINKS), फलों के रस, फ़ास्ट फूड म-सलन पिज़्जे परांठे, पूरियां, कचोरियां, पकोड़े, कबाब, समोसे, अन्डा आमलेट वगैरा हर वोह चीज़ जिस में मैदा, चिकनाहट या मिठास शामिल हो उन से बचिये । **إِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ** वज़न में कमी आएगी और आप

खुश अन्दाम (SMART) हो जाएंगे । डॉक्टरों के पास खाने का “चार्ट” मिलता है उन के ज़रीए भी वज़न का तनासुब बर क़रार रखा जा सकता है । अपने फ़ेमिली डॉक्टर या माहिर हकीम से मशवरा कर के सिर्फ़ गिज़ाओं और परहेज़ियों से वज़न कम करना चाहिये । मगर दवा (MEDICINE) के ज़रीए वज़न कम नहीं करना चाहिये कि इस के मन्फ़ी अ-सरात (SIDE EFFECTS) सिहहत को नुक़सान पहुंचा सकते हैं ।

वज़न कम करने के लिये कद्दू शरीफ़ पकाने का तरीका

हस्बे ज़रूरत कद्दू शरीफ़ (लौकी) के कतले (टुकड़े) पानी में चूल्हे पर चढ़ा दीजिये, थोड़ी सी हल्दी और हस्बे ज़ाएक़ा नमक डालिये । तेल

फरमाने मुखफा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस ने मुझ पर रोज़े जुमुआ दो सो बार दुरूदे पाक पढ़ा इस के दो सो साल के गुनाह मुआफ़ होंगे । (त्रामा)

न डालिये इस के बीच से कुछ न कुछ तेल निकल आएगा । थोड़ी सी देर में वज़न कम करने का बेहतरीन नुस्खा तय्यार है । मगर आगे बयान कर्दा तरकीबें भी अमल में लानी हैं ।

वज़न कम करने का नुस्खा

लाखदाना, जीरए सियाह और कलौंजी, तीनों हम वज़न ले कर ५ 0Aè 14G 04BÜUD& ÜÜ² vÁ (या'नी MIX) कर के बड़े मुंह की बोतल में महफूज़ कर लीजिये रोज़ाना सुब्ह व शाम एक एक चम्मच पानी के साथ खाने से पहले खा लीजिये । मगर परहेज़ी भी जारी रखिये ।

घबराइये नहीं !

पेट का कुफ़ले मदीना या'नी भूक से कम खाना आप को सिर्फ़ चन्द रोज़ दुश्वार मा'लूम होगा, वोह भी ज़ियादा तर उस वक़्त जब तक कि दस्तर ख़्वान पर बैठे रहेंगे, दस्तर ख़्वान बढ़ा लेने के बा'द إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ तवज्जोह हट जाएगी । इस के बा'द जब पेट के कुफ़ले मदीना की आदत पड़ जाएगी और इस की ब-र-कतों का मुशा-हदा फ़रमा लेंगे तो ज़ियादा खाने को إِنَّ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ जी भी नहीं चाहेगा ।

देगों का पका हुवा खाना

देगों के ज़बर दस्ती के “लज़ीज़” बनाए गए ख़ूब मुरग़न और मसालेदार क़ोरमे, बिरयानी वगैरा चटपटे खाने अखाड़े के पहलवान और मैदान के खिलाड़ी के लिये भी सिह्हत कुश (या'नी सिह्हत को

फ़रमाने मुस्त्रफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : जिस ने मुझ पर रोज़े जुमुआ दो सो बार दुरूदे पाक पढ़ा इस के दो सो साल के गुनाह मुआफ़ होंगे । (त्रामा)

न डालिये इस के बीच से कुछ न कुछ तेल निकल आएगा । थोड़ी सी देर में वज़न कम करने का बेहतरीन नुस्खा तय्यार है । मगर आगे बयान कर्दा तरकीबें भी अमल में लानी हैं ।

वज़न कम करने का नुस्खा

लाखदाना, जीरए सियाह और कलौंजी, तीनों हम वज़न ले कर अच्छी तरह बारीक पीस कर यक्ज़ा (या'नी MIX) कर के बड़े मुंह की बोतल में महफूज़ कर लीजिये रोज़ाना सुब्ह व शाम एक एक चम्मच पानी के साथ खाने से पहले खा लीजिये । मगर परहेज़ी भी जारी रखिये ।

घबराइये नहीं !

पेट का कुफ़ले मदीना या'नी भूक से कम खाना आप को सिर्फ़ चन्द रोज़ दुश्वार मा'लूम होगा, वोह भी ज़ियादा तर उस वक़्त जब तक कि दस्तर ख़्वान पर बैठे रहेंगे, दस्तर ख़्वान बढ़ा लेने के बा'द **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** तवज्जोह हट जाएगी । इस के बा'द जब पेट के कुफ़ले मदीना की आदत पड़ जाएगी और इस की ब-र-कतों का मुशा-हदा फ़रमा लेंगे तो ज़ियादा खाने को **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ** जी भी नहीं चाहेगा ।

देगों का पका हुवा खाना

देगों के ज़बर दस्ती के “लज़ीज़” बनाए गए ख़ूब मुरग़न और मसालेदार कोरमे, बिरयानी वगैरा चटपटे खाने अखाड़े के पहलवान और मैदान के खिलाड़ी के लिये भी सिद्दहत कुश (या'नी सिद्दहत को

फ़रमाने मुखफ़ा صَلَّى اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ : मुझ पर दुरूद शरीफ़ पढ़ो **اَللّٰهُمَّ** عَزَّ وَجَلَّ तुम पर
 प्रहमत भेजेगा। (अबुनूर)

तबाह करने वाले) हैं और खुसूसन वज़न दार आदमी की सिहहत के तो निहायत ही सख़्त दुश्मन हैं। दा'वतों की देगों की खुश ज़ाएक़ा ग़िज़ाएं खाने के दौरान लज़्ज़त की वजह से आदमी हाथ भी जल्दी नहीं रोक पाता, मा'मूल से ज़ियादा खाता और दूसरों की मौजू-दगी में हिर्स की वजह से उस से बराबर चबाया भी नहीं जाता, जल्दी जल्दी निगलने और पेट में लुढ़काने के सबब इस की सिहहत को शदीद नुक्सानात पहुंचते हैं। एक तिब्बी तहक्कीक़ के मुताबिक़ चटपटी ग़िज़ाओं से अल्सर (ULCER), मे'दे की तेज़ाबिय्यत, बद हज़्मी और बवासीर की बीमारियां जनम लेती हैं।

खा कर फ़ौरन सो जाने के नुक्सानात

आज कल काफ़ी अफ़़ाद कामकाज से रात को फ़ारिग़ हो कर थके हारे आ कर, जल्दी जल्दी खाना खा कर फ़ौरन सो जाते हैं, ऐसों को शूगर, दिल के अमराज़, मे'दे की बीमारियां, फ़ालिज वगैरा अमराज़ हो सकते हैं। लिहाज़ा खाना खाने के दो या तीन घन्टे के बा'द सोना चाहिये। रात देर से खा कर फ़ौरन सो जाने में आप की लाख मजबूरियां हों, मगर "बीमारी" आप की कोई मजबूरी नहीं देखेगी, आप को ही अपने अन्दाज़ बदलने ही पड़ेंगे। (तफ़्सीली मा'लूमात के लिये फ़ैज़ाने सुन्नत

फरमावे मुखफा : صَلَّی اللہ تعالیٰ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم : मुझ पर कसरत से दुरूदे पाक पढ़ो बेशक तुम्हारा मुझ पर दुरूदे पाक पढ़ना तुम्हारे गुनाहों के लिये मग़िफ़रत है। (भा.म.म.)

जिल्द अव्वल के बाब, “पेट का कुफ़ले मदीना” का मुता-लआ फ़रमाइये)

या इलाही भूक की दौलत से मालामाल कर

दो जहां में अपनी रहमत से मुझे खुशहाल कर

اٰمِیْن بِجَاہِ النَّبِیِّ الْاَمِیْن صَلَّی اللہ تعالیٰ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَسَلَّم

صَلُّوْا عَلَی الْحَبِیْب! صَلَّی اللہ تعالیٰ عَلَی مُحَمَّد

येह रिखावा पढ़ कर दूसरे की दे दीजिये

शादी ग़मी की तक्रीबात, इज्तिमाआत, आ'रास और जुलूसे मीलाद वगैरा में मक-त-बतुल मदीना के शाएअ कदा रसाइल और म-दनी फूलों पर मुश्तमिल पेम्फ़लेट तक्सीम कर के सवाब कमाइये, गाहकों को ब निय्यते सवाब तोहफ़े में देने के लिये अपनी दुकानों पर भी रसाइल रखने का मा'मूल बनाइये, अख़बार फ़रोशों या बच्चों के ज़रीए अपने महल्ले के घर घर में माहाना कम अज़ कम एक अदद सुन्नतों भरा रिसाला या म-दनी फूलों का पेम्फ़लेट पहुंचा कर नेकी की दा'वत की धूमें मचाइये।

तालिबे ग़मे मदीना व बकीअ व मग़िफ़रत व बे हिसाब जन्नतुल फ़िरदौस में आका का पड़ोस



04 र-मज़ानुल मुबारक सि. 1432 हि.

माخذ ومراجع

مطبوعه	کتاب	مطبوعه	کتاب
مؤسسه الريان بيروت	القول البدیع	دارالمعرفه بيروت	سنن ابن ماجه
دارالکتب العلمیه بيروت	قوت القلوب	دارالکتب العلمیه بيروت	شعب الایمان
دارالکتب العلمیه بيروت	منهاج العابدین	دارالکتب العلمیه بيروت	شرح السنه
دارالکتب العلمیه بيروت	اتحاف الساده	دارالکتب العلمیه بيروت	جامع صغیر
دارالمعرفه بيروت	درمختار	دارالفکر بيروت	مرقاۃ المفاتیح
مکتبه المدینہ باب المدینہ کراچی	بہار شریعت	دارالکتب العلمیه بيروت	معرفۃ الصحابہ